

Раджа Йога

[\[Оглавление\]](#)

Глава VI

ПРАТЬЯХАРА И ДХАРАНА

Следующий шаг носит название пратьяхара. Что это такое? Вам известен процесс возникновения восприятия: в нем прежде всего участвуют внешние средства, а затем внутренние органы, действующие по команде мозговых центров, и уже потом ум. В результате их совместного действия мы воспринимаем объект, находящийся вне нас. Однако уму бывает очень трудно сосредоточиться на действии одного какого-то органа, наш ум раб.

Весь мир учит человека: будь добрым, добрым, добрым. Едва ли существует на свете ребенок, которому не говорили бы: не воруй, не говори неправду, — но никто никогда не объясняет ребенку, что ему делать, чтобы удержаться от этого. Разговорами тут делу не поможешь. Ну почему бы ребенку не воровать? Мы же его не учим, как не воровать, просто говорим — не надо! Ребенку можно помочь, если его научить управлять своими помыслами. Все действия, внутренние и внешние, происходят, когда ум вступает в связь с различными центрами, которые мы называем органами. Вольно или невольно ум влечет к центрам, поэтому и совершают люди нелепые поступки и чувствуют себя несчастными, чего не произошло бы, умей они управлять собственным умом. Что было бы, если бы человек управлял собой? Ум не влекло бы к центрам восприятия, и, естественно, ощущения и желания оказались бы под контролем. Это ясно. Но возможно ли? Вполне возможно. И в этом можно убедиться даже в наше время: целители посредством внушения учат своих больных отрицать страдание, боль и зло. Их философские объяснения бывают достаточно путанными, но их действия — часть йоги, которую они случайно для себя открыли. Когда же они облегчают страдания больного, заставляя его отрицать боль, они прибегают к пратьяхаре: делают ум больного настолько сильным, что он игнорирует чувственные восприятия. Нечто похожее делают и гипнотизеры, которые своими внушениями вызывают у больного на время нездоровую пратьяхару. Но так называемое гипнотическое внушение воздействует только на слабый ум, кроме того, внушение вообще не оказывает воздействия, если гипнотизер не приведет ум больного в состояние нездоровой пассивности.

Временный контроль над центрами, который устанавливает гипнотизер или целитель внушением, должен быть осужден, ибо в конечном счете он губителен. В этом случае не больной силой собственной воли начинает управлять мозговыми центрами, а, наоборот, чужая воля оглушает мозг больного неожиданными ударами. Не поводя, натягиваемые сильной рукой, останавливают бешеный бег огневой упряжки, а посторонняя рука бьет коней, заставляя их смириться на время. Если сеансы лечения повторяются, то человек начинает утрачивать внутреннюю энергию; его ум, вместо того чтобы набраться сил для управления собой, превращается в обессиленную бесформенную массу, а больного ждет одна только психиатрическая клиника.

Любая попытка управлять человеком, которая не исходит добровольно от самого человека, губительна для человека, более того, она опровергает самое себя. Каждая душа устремлена к свободе — к свободе от порабощения материей и мыслью, к овладению внешней и внутренней природой. Посторонняя воля в любой форме — или непосредственно воздействующая на органы чувств, или подчиняющая их себе через подавленное состояние мозга — лишь добавляет звено к и без того тяжелой цепи, приковывающей человека к прошлым мыслям, к прошлым предрассудкам. Будьте осторожны, когда позволяете подчинять себя, и будьте осторожны, навязывая свое влияние, — вы рискуете погубить другого человека. Правда, иным удастся сделать на какое-то время добро множеству людей, помогая развиваться их собственным качествам. Но и в этом случае они губят миллионы других своими внушениями, подсознательными внушениями, вызывающими у миллионов то нездоровое, пассивное, гипнотическое состояние, которое в конечном счете почти лишает их души. А потому любой, кто требует слепой веры в себя или увлекает своей могущественной волей, причиняет человечеству вред, желает он того или нет.

Полагайтесь на собственный ум, сами управляйте и телом, и душой, помните, пока вы не выздоровеете, ничья чужая воля не поможет вам, избегайте всякого, как бы он ни был добр или велик, кто потребует от вас слепой веры. По всему миру рассеяны секты пляшущих, прыгающих и зазывающих, их влияние распространяется со скоростью инфекции, ибо и это есть форма гипноза. Они с удивительной легкостью подчиняют себе на время чувствительных людей, но увь! Иной раз в результате этого подчинения вырождаются целые народы. Лучше человеку или народу погрязнуть в пороках, чем прийти к поверхностной добродетели под болезненным воздействием чужой воли. Сердце щемит от мысли о том, сколько вреда причинили человечеству религиозные фанатики, исходящие из лучших побуждений, но безответственные. Не знают они, что ум, испытавший внезапный духовный взлет под воздействием внушения, подкрепленного музыкой и молитвой, обрекает себя на пассивность, болезненность и бессилие, открывает себя иным внушениям, даже самым злым. Не знают эти невежественные, заблудшие люди, когда поздравляют себя с чудодейственной силой, помогающей им преображать сердца, с силой, по их предположениям изливающейся с небес от некоего заоблачного Существа, что сеют они семена грядущего упадка, преступлений, безумия и смерти. Остерегайтесь всего, что лишает вас свободы, помните — это опасно, и избегайте этого, как только можете.

Человек, умеющий соединять свой ум с органами чувств или отъединить его по собственной воле, овладел пратьяхарой (что означает “собираение вместе”), взял под контроль импульсы ума, высвободив его из суесть чувствований. Сделавший этот шаг действительно обретает характер и уже может совершить следующее движение в направлении свободы, ибо без этого все мы не более чем машины.

Но как же трудно управлять умом! Правильно сравнивают это занятие с ловлей разбушевавшейся обезьяны. Жила-была обезьяна, непоседливая, как все ее племя. А тут еще угостили обезьяну вином, от которого она совсем пришла в неистовство. Мало того, ее ужалил скорпион. Человек от скорпионьего укуса целый день места себе не находит, а уж обезьяна! Металась она, металась, и вошел в

нес бес. Где найти слова, чтобы описать состояние обезьяны? Она подобна человеческому уму, который и по природе своей не знает покоя, когда же опьяняет его вино желаний, он неистовствует. Тут и жалит его скорпион ревности к успехам других, и бес гордыни входит в него, нашептывает ему, будто нет ничего важнее на свете, чем он. Как же трудно держать такой ум в узде!

Поэтому прежде всего нужно спокойно сесть и позволить уму нестись в любом направлении, пусть ведет себя как обезьяна, прыгающая с ветки на ветку. Пускай себе скачет, а вы просто сидите и наблюдайте. “Знание — сила”, — гласит пословица, и это действительно так. Пока вы не поймете, что происходит с умом, вам не овладеть им. Отпустите поводья: чудовищные мысли могут прийти в голову, вы поразитесь тому, что способны на такие мысли. Но скоро вы убедитесь, что с каждым днем затихают метания ума, что с каждым днем он становится все спокойнее. В первые месяцы вас будет удивлять количество мыслей, проносющихся в голове, постепенно их будет меньше, потом еще меньше, пока наконец ум не окажется под контролем, но для этого нужно терпеливо работать изо дня в день. Стоит включить машину, и она приходит в действие; попадая в окружение объектов, мы их сразу начинаем воспринимать, а потому, если человек желает доказать свое отличие от машины, он должен утвердить свою независимость от внешних воздействий. Управление умом, способность отделить его от чувственных восприятия и есть пратьяхара. Как научиться ей? Это огромный труд, в котором можно преуспеть только в течение многолетней терпеливой, непрерывной борьбы.

После того как в течение некоторого времени вы занимались пратьяхарой, вы можете сделать следующий шаг, перейти к дхаране, способности удерживать ум в определенной точке. Что под этим имеется в виду? Заставьте ум воспринимать определенные части тела, и только их. Например, попробуйте сосредоточиться на ощущении только руки, больше ничего не чувствуя. Дхарана наступает, когда ум-читта сконцентрирован в одной точке. Здесь возможны различные упражнения и нужна игра воображения. Например, если вы пожелаете сосредоточиться на точке в вашем сердце, вы убедитесь, что сделать это трудно, гораздо легче представить себе маленький лотос в этой точке. Это светящийся лотос, полный трепетного света. Пусть ваш ум пребывает там. Или думайте о светоносном лотосе в мозгу или о том, что происходит в сушумне.

Йог должен постоянно упражняться, поэтому предпочтительно, чтобы он жил в одиночестве: общение с людьми разного рода отвлекает его от мыслей; он не должен много говорить, потому что речь тоже отвлекает, он не должен много работать, потому что работа также отвлекает от мыслей, а после целого дня тяжелого труда невозможно контролировать ум. Йогом и называется человек, соблюдающий эти правила. Но столь велика сила йоги, что даже частичное соблюдение ее правил приносит большую пользу. Йога никому не вредна, но полезна всем.

Желающие овладеть йогой и готовые регулярно выполнять упражнения должны начать с диеты. Люди, намеренные продолжать прежний образ жизни, к которому они добавляют некоторые упражнения, могут есть что хотят, но должны уменьшить свой рацион. Те же, кто стремится к быстрому продвижению и совершенствованию, должны соблюдать строгие диетические ограничения. Им лучше несколько месяцев питаться исключительно молоком и крупами. Вначале, когда организм только начнет перестраиваться, они обнаружат, что болезненно переносят любое отклонение от диеты. Буквально один глоток чужеродной пищи расстроит всю систему. Но так будет продолжаться лишь до того, как человек научится управлять системой, после этого он может есть что пожелает.

В начале упражнений на концентрацию внимания упавшая булава может показаться ударом грома. По мере же совершенствования органов и восприятия делаются тоньше. Это фазы, через которые необходимо пройти, но все, кто проявит настойчивость, непременно добьются успеха. Оставьте на это время споры и все другое, что отвлекает вас. Что толку в сухой интеллектуальной эквилибристике? Она лишь выводит ум из равновесия и тревожит его. Вам же предстоит осознать более возвышенные вещи. Помогут ли этому разговоры? Лучше оставьте их. Читайте только то, что написано людьми, уже достигшими высших уровней сознания.

Ведите себя как раковина-жемчужница. Существует прелестная индийская притча: если идет дождь в то время, как восходит звезда Свати, дождевая капелька, упавшая в раковину, превращается в жемчужину. Раковины знают это и потому всплывают на поверхность, когда засияет звезда, и ждут бесценную капельку. Как только капелька упадет, раковина закрывает створки, опускается на дно морское и терпеливо растит в себе жемчужину.

Так и мы должны вести себя. Услышать, понять, а затем, отрешаясь от всего отвлекающего, закрыть ум от внешних воздействий и целиком отдаться возвращению истины в себе. Всегда существует опасность впустую растратить энергию на идею, которая кажется привлекательной только своей новизной, но потом может появиться и другая, еще новее. Возьмитесь за что-то одно и доведите это до конца, а пока не доведете до конца, не отвлекайтесь ни на что другое. Только тот увидит свет, кто поглощен одной мыслью, а не тот, кого влечет множество разных мыслей, ибо он так и останется рабом природы и никогда не выйдет за пределы чувственных восприятия.

Кто действительно желает стать йогом, тот должен раз и навсегда отказаться от верхоглядства. Сосредоточьтесь на одной идее. Пусть она станет вашей жизнью — думайте о ней, мечтайте о ней, живите ею. Отрешитесь от всего другого, и пусть одна эта идея заполнит собой ваш мозг, мышцы, нервы, все клетки вашего тела. Это — путь к успеху, и этим путем шли все великаны духа. Остальные — не более чем говорящие машины. Если мы хотим быть благословенны и дать благословение другим, нам следует проникнуть в глубь вещей. И первый шаг на этом пути заключается в том, чтобы не тревожить ум и не общаться с теми, чьи мысли тревожат. Каждый испытал это, есть люди, места или пища, которые вызывают у нас неприятные ощущения. Так вот, избегайте их. Тем же, кто решился достичь высших пределов, следует избегать общения вообще — и хорошего, и дурного. Трудитесь упорно: не имеет значения, живы вы или умрете. Вы должны с головой уйти в работу, не задумываясь о ее плодах. Если хватит у вас мужества, вы можете стать йогом через полгода. У тех же, кому хочется взять чуточку отсюда, а чуточку откуда-то еще, понемногу ото всего, никогда ничего не выйдет. Дело ведь не в том, чтобы просто пройти курс обучения. Для тех, кто исполнен тамаса, для людей невежественных и вялых, чей ум не в силах сосредоточиться на чем-то одном и вечно тянется к забавам, для них религия и философия тоже развлечение. Они не могут быть настойчивыми: прослушав беседу, они думают, что узнали что-то любопытное, придя же домой, забывают ее. Нужна несгибаемая настойчивость, огромная сила воли, чтобы достичь результатов. Настойчивость говорит: я выпью океан и горы обрушатся по моей воле. Найдите в себе такую энергию, такую волю, трудитесь неустанно, и вы достигнете цели.

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

